

**HUBUNGAN KECEMASAN DENGAN KUALITAS TIDUR
PADA LANSIA DI PUSAT PELAYANAN SOSIAL LANJUT USIA
(PPSLU) MAPPAKASUNGGU KOTA PAREPARE.**

*THE RELATIONSHIP OF ANXIETY AND SLEEP QUALITY IN THE ELDERLY
AT THE MAPPAKASUNGGU CENTER FOR ELDERLY SOCIAL SERVICES
(PPSLU), PAREPARE CITY*

Safitri¹, Sulkifli Nurdin^{2*}, Ishak Kenre³
^{1,2,*} Program Studi S1 Ilmu keperawatan, ITKES Muhammadiyah Sidrap
Email Corespondention: Sulkiflinurdin@gmail.com

Abstrak

Lansia adalah seseorang yang telah memasuki tahapan akhir dari fase kehidupan. kelompok yang dikategorikan lansia ini akan mengalami suatu proses yang disebut Aging Process atau proses penuaan. Kecemasan adalah bagian umum dari kehidupan yang sering kita alami, termasuk rasa khawatir terhadap hal-hal yang belum terjadi. Namun, jika kecemasan muncul terlalu sering, berlebihan, dan tanpa alasan yang jelas, hal ini bisa dikategorikan sebagai gangguan kecemasan. Tidur merupakan kebutuhan dasar manusia yang bersifat fisiologis. Selama tidur, kesadaran seseorang berkurang, namun otak tetap aktif dalam menjalankan fungsi penting, termasuk mengatur pencernaan, aktivitas jantung, dan peredaran darah, serta fungsi kekebalan dalam memberikan energi pada tubuh. Penelitian ini telah dilaksanakan pada 9 Maret - 9 April 2024 di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare. Pada lansia, dengan 38 responden dan terdapat 2 kuesioner, pada penelitian ini uji yang dilakukan yaitu uji Chi-Square Tests. Dari hasil uji yang didapatkan nilai sign. $0,001 < 0,05$. Maka disimpulkan bahwa kecemasan dan kualitas tidur pada lansia ada kolerasi atau hubungan dengan nilai 0,001

Kata Kunci: Kecemasan, Kualitas Tidur, Lansia

Abstract

An elderly person is someone who has entered the final stages of life. This group, which is categorized as elderly, will experience a process called the Aging Process. Anxiety is a common part of life that we often experience, including worrying about things that haven't happened yet. However, if anxiety appears too often, excessively, and for no apparent reason, this can be categorized as an anxiety disorder. Sleep is a basic physiological human need. During sleep, a person's consciousness decreases, but the brain remains active in carrying out important functions, including regulating digestion, heart activity and blood circulation, as well as immune function in providing energy to the body. This research was carried out on March 9 – April 9 2024 at the Mappakasunggu Center for Elderly Social Services (PPSLU), Pare-Pare City. In the elderly, with 38 respondents and 2 questionnaires, in this study the test carried out was the Chi-Square Tests. From the test results, a sign value was obtained. $0.001 < 0.05$. So it was concluded that anxiety and sleep quality in the elderly had a correlation or relationship with a value of 0.001.

Keywords: Anxiety, Sleep Quality, Elderly

PENDAHULUAN

Orang yang sudah tua adalah orang yang telah memasuki tahap akhir dari kehidupan mereka. Kelompok orang tua ini akan mengalami proses penuaan, yang juga merupakan salah satu dari banyak kelompok masyarakat yang peduli dengan kesehatan mentalnya. Menurut banyak penelitian, morbiditas psikiatris meningkat di seluruh dunia. Hal ini disebabkan oleh kesadaran yang mendorong beberapa orang lanjut usia untuk mengunjungi layanan konseling, dengan kembalinya terulangnya kembali sebagai masalah utama (Ghazali et al., 2023)

Undang-Undang Nomor 13 Tahun 1998 menetapkan batasan usia untuk kategori lanjut usia. Bab 1, Pasal 1, Ayat 2, menyatakan bahwa seseorang dianggap lanjut usia jika mereka berusia enam puluh tahun atau lebih. Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) membagi usia lanjut menjadi empat kategori: usia pertengahan (middle age) antara 45 dan 59 tahun, usia lanjut usia (elderly) antara 60 dan 74 tahun, usia tua (old) antara 75 dan 90 tahun, dan usia sangat tua (very old) antara 90 dan atas.

Penyebab kecemasan pada lansia seringkali terkait dengan penurunan kondisi fisik, seperti hilangnya kemampuan penglihatan, perubahan postur tubuh menjadi membungkuk, kulit yang keriput, dan rasa lelah yang cepat saat berjalan jauh, yang pada akhirnya dapat berdampak pada pola tidur dan kualitas tidur mereka (Retno Basitotur Rizkiyati, 2019)

Kecemasan juga dapat

mengganggu sistem kekebalan tubuh, (Florensia & Chris, 2023) hampir setiap orang mengalami kecemasan, tetapi intensitas dan tingkatnya berbeda. Ada orang yang bisa mengatasi kecemasan mereka sehingga tidak bertahan lama, tetapi ada juga orang yang mengalami masalah karena kecemasan. Kondisi emosional yang tidak menyenangkan yang dikenal sebagai kecemasan memiliki tanda-tanda subjektif seperti ketegangan, ketakutan, dan kekhawatiran, serta peningkatan aktivitas sistem saraf pusat (FATSIWI NUNIK ANDARI, 2022)

Kehidupan sehari-hari penuh dengan kecemasan, yang biasanya ditandai dengan perasaan seperti kekhawatiran, ketakutan, kegelisahan, kepanikan, dan perasaan tidak menyenangkan, yang sering kali disertai dengan gangguan fisik lainnya. Ketakutan ini dapat berdampak pada kualitas tidur seseorang (Chaerunisa et al., 2022)

Risiko jatuh, penurunan kemampuan kognitif, dan peningkatan risiko kematian meningkat pada lansia karena penurunan kualitas tidur (Febri Arifiati et al., 2023)

Kualitas tidur adalah kualitas tidur seseorang yang mampu membuatnya merasa segar dan fit saat terbangun. Selain itu, kualitas tidur dapat didefinisikan sebagai sejauh mana seseorang merasa puas dengan tidurnya jika mereka tidak menunjukkan gejala kelelahan, mudah terangsang, gelisah, lesu, atau apatis (Dahroni et al., 2019)

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur

orang tua di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional* dengan teknik *sampling purposive*, yang merupakan salah satu teknik *sampling non-random*, di mana peneliti menetapkan karakteristik tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian dan diharapkan dapat menjawab masalah penelitian. Penelitian ini menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia yang ada di (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare. Dengan jumlah lansia sebanyak 60 responden dan sampel sebanyak 38 responden memenuhi kriteria yang ditetapkan dengan rumus slovin. Tingkat kecemasan pada penelitian ini diukur menggunakan *Zung—Self*

Rating Anxiety Scale (SAS) dan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)*.

HASIL

Penelitian ini menggunakan metode *cross-sectional*, yaitu jenis penelitian yang melihat data populasi atau sampel sekaligus. menggunakan kuesioner yang diberikan kepada responden di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare untuk mengetahui kecemasan yang terkait dengan kualitas tidur lansia.

1. Gambaran karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

Tabel 1. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

| Jenis Kelamin | Jumlah | Persentase |
|---------------|-----------|-------------|
| Laki-Laki | 20 | 52,6% |
| Perempuan | 18 | 47,4% |
| Jumlah | 38 | 100% |

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel 1 menunjukkan bahwa dari 38 responden terdapat 20 (52,6%) responden yang

berjenis kelamin laki-laki dan 18 (47,4%) responden yang berjenis kelamin perempuan.

2. Gambaran karakteristik responden berdasarkan umur di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare.

Tabel 2. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan umur

| Umur (Tahun) | Frekuensi | Persentase |
|--------------|-----------|------------|
| 60-70 Tahun | 16 | 42,1 % |

| | | |
|---------------|-----------|--------------|
| 71-80 Tahun | 19 | 50 % |
| 81-90 Tahun | 3 | 7,9 % |
| Jumlah | 38 | 100 % |

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel 2, menunjukkan bahwa yang paling banyak dari responden berusia 71-80 tahun adalah 19 atau sebesar (50%); yang berikutnya adalah responden

berusia 60-70 tahun, yang berjumlah 16 atau sebesar (42,1%); dan yang terakhir adalah responden berusia 81-90 tahun, yang berjumlah 3 atau sebesar (7,9%).

3. Gambaran karakteristik responden berdasarkan tingkat pendidikan di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

Tabel 3. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Tingkat Pendidikan di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

| Tingkat Pendidikan | Frekuensi | Persentase |
|--------------------|-----------|--------------|
| SD | 15 | 39,5 % |
| SMP | 7 | 18,4 % |
| SMA | 16 | 42,1 % |
| Jumlah | 38 | 100 % |

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel 3 menunjukkan Jumlah responden dengan tingkat pendidikan tertinggi adalah siswa SMA, dengan 16 responden atau 42,1

persen, diikuti oleh siswa SD, dengan 15 responden atau 39,5 persen, dan siswa SMP, dengan 7 responden atau 18,4 persen.

4. Gambaran distribusi frekuensi responden berdasarkan tingkat kecemasan di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

Tabel 4. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Tingkat kecemasan di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

| Tingkat Kecemasan | Frekuensi | Persentase |
|-------------------|-----------|--------------|
| Ringan | 15 | 39,5 % |
| Berat | 23 | 60,5 % |
| Jumlah | 38 | 100 % |

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel 4 menunjukkan bahwa hasil Jumlah responden dengan tingkat kecemasan

ringan adalah 15 orang, atau 39,5%, dan tingkat kecemasan berat adalah 23 orang, atau 60,5%.

5. Gambaran distribusi frekuensi responden berdasarkan kualitas tidur di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

Tabel 5. Distribusi frekuensi karakteristik responden berdasarkan Kualitas tidur di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

| Kualitas Tidur | Frekuensi | Persentase |
|----------------|-----------|--------------|
| Baik | 11 | 28,9% |
| Kurang Baik | 27 | 71,1 % |
| jumlah | 38 | 100 % |

Sumber: Data Primer, Tahun 2024

Berdasarkan tabel 5 dapat dilihat bahwa rata-rata responden mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 27 responden atau sebesar (71,1%),

dibandingkan dengan responden yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 responden atau sebesar (38,9%).

6. Hubungan antara kecemasan dengan kualitas tidur pada Lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare.

Tabel 6. Tabulasi silang hubungan antara kecemasan dengan Kualitas tidur di Pusat Pelayanan Sosial Lajut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Parepare.

| Tingkat Kecemasan | Kualitas Tidur | | | | | | Nilai. P Value |
|-------------------|----------------|------------|-------------|------------|-----------|------------|----------------|
| | Baik | | Kurang Baik | | Jumlah | | |
| | F | % | F | % | F | % | |
| Ringan | 9 | 81,8 | 6 | 22,2 | 15 | 39,5 | 0,001 |
| Berat | 2 | 18,2 | 21 | 77,8 | 23 | 60,5 | |
| Jumlah | 11 | 100 | 27 | 100 | 38 | 100 | |

Berdasarkan tabel 6 menunjukkan bahwa lansia yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur baik sebanyak 9 responden dengan persentase (81,8%), lansia yang mengalami tingkat kecemasan ringan dengan kualitas tidur kurang baik sebanyak 6

responden dengan persentase (22,2%), sedangkan lansia yang mengalami tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur baik sebanyak 2 responden dengan persentase (18,2%), dan lansia yang mengalami tingkat kecemasan berat dengan kualitas tidur kurang baik sebanyak

21 responden dengan persentase (77,8%), hasil penelitian didapatkan P value = 0,001 < 0,05 menunjukkan terdapat hubungan Kecemasan

dengan Kualitas Tidur Pada Lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare.

PEMBAHASAN

Dalam penelitian ini peneliti menggunakan uji kolerasi Chi-Square, hasil penelitian menunjukkan bahwa kedua variabel berhubungan satu sama lain, dengan hasil P (0,001) atau $P < 0,05$. Kesimpulannya adalah bahwa ada kolerasi, atau hubungan antara kecemasan dan kualitas tidur dengan hasil P (0,001).

Hasil yang dikumpulkan dalam penelitian ini, yaitu sebanyak 38 responden (100%), Tingkat kecemasan pada penelitian ini diukur menggunakan *Zung—Self Rating Anxiety Scale (SAS)* ditemukan bahwa Lansia yang mengalami tingkat kecemasan ringan sebanyak 15 orang dengan persentase (39,5%), lansia yang mengalami tingkat kecemasan berat sebanyak 23 orang dengan persentase (60,5%).

Sedangkan kualitas tidur diukur menggunakan *Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)* ditemukan bahwa lansia yang mengalami kualitas tidur baik sebanyak 11 orang dengan persentase (28,9%), dan lansia yang mengalami kualitas tidur kurang baik sebanyak 27 orang dengan persentase (71,1%).

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya⁸, yang menunjukkan bahwa ada hubungan antara kecemasan dan insiden insomnia pada lansia.

Selain itu, faktor-faktor yang dianggap bermasalah yang menyebabkan kualitas tidur yang buruk pada orang tua harus segera ditangani, misalnya dengan menggunakan carseat.⁹

Perawat harus mampu memberikan arahan dan pendidikan kesehatan kepada orang tua untuk mencegah gangguan tidur. Selain itu, orang tua harus tahu cara menghindari gangguan tidur. Selain itu, perlu ada penanganan untuk gangguan aktivitas di siang hari. Ini berarti bahwa perlu ada kegiatan yang dilakukan atau dimaksimalkan kegiatan

yang sudah ada untuk mencegah orang tua tidur lama di siang hari¹⁰.

Berdasarkan hasil penelitian, peneliti berasumsi bahwa kualitas tidur lansia menurun seiring dengan tingkat kecemasan yang lebih tinggi. Lansia dengan kecemasan ringan dan sedang mengalami kualitas tidur yang lebih buruk daripada lansia dengan kecemasan berat. di mana terdapat hubungan kecemasan dengan kualitas tidur pada lansia.

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada korelasi signifikan antara kecemasan dan kualitas tidur pada lansia di Pusat Pelayanan Sosial Lanjut Usia (PPSLU) Mappakasunggu Kota Pare-Pare, dengan nilai $P = 0,001 < 0,05$ (α).

DAFTAR PUSTAKA

- Cahyaningrum, E. D. (2022). HUBUNGAN AKTIVITAS FISIK DENGAN FUNGSI KOGNITIF LANSIA. *Jurnal Surya Muda*, 4(1), 27–36.
<https://doi.org/10.38102/jsm.v4i1.111>
- Chaerunisa, S., Merida, S. C., & Novianti, R. (2022). Intervensi Perilaku untuk Mengurangi Gejala Kecemasan pada Lansia di Desa Mekarsari RW 12 Tambun Selatan (Behavior Intervention to Reduce Anxiety Symptoms for Elderly in Mekarsari Village RW 12 South Tambun). *Jurnal Pengabdian Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya*, 1(1), 21–40.
- Dahroni, D., Arisdiani, T., & Widiastuti, Y. P. (2019). Hubungan Antara Stres Emosi Dengan Kualitas Tidur Lansia. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(2), 68.
<https://doi.org/10.26714/jkj.5.2.2017.68-71>
- FATSIWI NUNIK ANDARI. (2022). Hubungan Tingkat Kecemasan

- Terhadap Kinerja Dosen dan Karyawan Universitas Muhammadiyah Bengkulu Di Masa New Normal Covid 19. *Photon: Jurnal Sain Dan Kesehatan*, 12(2), 95–102. <https://doi.org/10.37859/jp.v12i2.3373>
- Febri Arifiati, R., Sri Wahyuni, E., & Utami, P. (2023). Dampak Kualitas Tidur Terhadap Kualitas Hidup Lansia Di Desa Gagak Sipat, Ngemplak, Boyolali. *JINTAN: Jurnal Ilmu Keperawatan*, 3(1), 1–7. <https://doi.org/10.51771/jintan.v3i1.439>
- Florensia, V., & Chris, A. (2023). Hubungan antara Kecemasan Sosial dengan Kecanduan Internet pada Siswa-Siswi SMA. *Jurnal Ilmiah Permas: Jurnal Ilmiah STIKES Kendal*, 13(3), 973–980. <https://doi.org/10.32583/pskm.v13i3.1011>
- Ghazali, S. Al, Elly, N., Annisa, R., Keperawatan, J., & Kemenkes, P. (2023). Literature Review : Terapi Relaksasi Benson. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 2(6), 1–7.
- Murdanita, M. B. (2018). Hubungan Kesepian Lansia Dengan Interaksi Sosial Pada Lansia Di UPT Pelayanan Sosial Lanjut Usia Magetan. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 53(9), 1689–1699.
- Retno Basitotur Rizkiyati. (2019). *Tingkat Kecemasan Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Di Program Studi Bimbingan Dan Konseling Islam Fakultas Dakwah Iain Purwokerto Angkatan 2015*. 3–10.
- Rini Andriyani. (2019). Hubungan Dukungan Keluarga Terhadap Depresi Dan Interaksi Sosial Pada Lansia. *Afiasi: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 4(3), 112–119.
- Situngkir, R. (2022). HUBUNGAN FUNGSI KOGNITIF DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA LANSIA DI DESA MALIMBONG KECAMATAN MESSAWA. *Jurnal Keperawatan Florence Nightingale*, 5(1), 20–25. <https://doi.org/10.52774/jkfn.v5i1.94>
- Suparyanto dan Rosad (2015). (2020). 濟無 No Title No Title No Title. *Suparyanto Dan Rosad (2015, 5(3), 248–253*.